

IBR / Instinctive Body Reactions

Kroppens Instinktiva Försvars Reaktionen

Vid olika former av överraskande angrepp kommer kroppen att reagera rent reflexmässigt / instinktivt.

Kroppen kommer att tvinga fram en korrekt för situationen reaktion för att minimera egna skador.

Detta inträffar hos alla utsatta för angrepp individer. Oavsett om man tränar självförsvar / kampsport eller ej.

Först inträffar det instinktiva därefter när / om hjärnan uppfattat vad som hänt träder det intränade kunskapen fram.

Den instinktiva reaktionen varierar beroende på angreppet, dess intensitet, position och så varierar den från tillfälle till tillfälle.

Därför kan man aldrig säga att den exakta instinktiva reaktionen mot en höger swing är att lyfta upp armen i 135 graders vinkel.

Det instinktiva är just vad det är ...det instinktiva. Icke förberedda. Och även om det kan finnas vissa likheter så kommer det alltid att vara lite annorlunda.

Det överraskande angreppet tvingar fram en reaktion som utförs utan att tänka och som saknar några finesser.

Det blir en grov motorisk rörelse, enkel att utföra i syftet att skydda kroppen.

Det intressanta är att det inte går att ”sudda ut” dessa instinktiva reaktioner från din självförsvar / träning.

Så fort överraskningen, rädsla, stress, smärta, trötthet inträffar, även under dina tränings pass, kommer kroppen att ”tvinga” fram det instinktiva.

Olika angrepp utförs i stort med:

- armar
- ben

Angrepp med armar utförs som linjära eller cirkulära angrepp.

Linjära angrepp omfattar slag, knuffar, försök till strypningar, fasthållningar för kläder mm...

Cirkulära innehåller bl.a. swingar och uppercuts.

Alla linjära angrepp har en sak gemensamt. De skall nå sitt mål den raka, kortaste vägen.

För att försvara sig mot alla dessa angrepp behöver du ändra dess riktning och / eller helst förflytta dig och ändra riktningen på angreppet.



För att försvara dig mot en swing lyfter du i paniken en arm.



För att försvara dig mot en uppercut drar du in magen och sänker ner armen.



Vid angrepp med spark mot skrevet eller låtsas spark mot skrevet drar du in och lyfter knät/benet inåt eventuellt så sänker du även dina armar. Allt för att skydda skrevet.



När du blir nedslagen till marken efter ett brutalt angrepp det första som inträffar är det instinktiva.

Pga rädslan och smärtan kryper du ihop. Du hamnar i en embryo position skyddande ditt huvud och insidan av kroppen. Du minimerar egna skador.



Om ngn hinner ta t.ex. ett stryp tag bakifrån på dig det första du kommer att göra är att greppa och dra ner underarmar som håller på att strypa dig samtidigt som du tar några steg bakåt. Du vill ju andas.



Om du inte hinner att utföra ngn av ovan beskrivna rörelser innan den fysiska kontakten så kommer du att göra det i en direkt anslutning till den då angreppet har nått sitt mål. Rörelsen kommer att utföras ändå. Varför ?

Kroppen tvingar fram det mest lämpliga för att minimera egna skador.

Tester med flertal deltagare med olika angrepp har genomförts av författaren i ovan beskrivna angrepp / situationer med slag och sparkar.

Detta är dokumenterat i form av videoinspelningar i syfte att vara bevis för påstådda reaktioner.

Se dokumentationen av tester i en bilaga i slutet av presentationen.

Vid angrepp med slag och sparkar uppgick pulsen till 160 – 180 slag / min.

Enligt Grossman är det sådan puls då endast grov motoriken fungerar och är på gränsen strax över det optimala.

Se dokumentationen av tester i en bilaga i slutet av presentationen.

I samtliga presenterade moment var det först efter att deltagaren känt sig ” tryggare ” som han börjat utföra tekniker som han eventuellt tränat på förut.

Rädsla, smärta, stress tvingar kroppen att använda sig av och utföra den enkla grov motoriska rörelsen.

Konceptet vi presenterar använder sig utav dessa enkla och instinktiva reaktioner för att göra ditt självförsvar enklare och effektivare.